<u>பேலியோ ஐஸ்கிரீம்</u>

<u>தேவையான பொருட்கள்:</u>
பாதம் மாவு
100% இனிப்பற்ற கோகோ பவுடர்
தூய தேங்காய் பால்
வாழைப்பழம் (இனிப்பு சுவைக்கு)

<u>செய்முறை:</u>
* முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில், பாதம் மாவுடன், கோகோ பவுடர் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.
* இப்போது நன்கு மசித்த வாழைப்பழத்தை சேர்த்து கேக் மாவு பதத்திற்கு கலக்கவும்.
* இத்துடன் தேங்காய் பாலினை கலந்து. குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கவும் (Freeze it).
* ஐஸ்கிரீம் பதத்திற்கு வந்ததும் வெளியில் எடுத்து பரிமாறவும்.

<u>ப்ரோக்கோலி சூப்</u>

<u>தேவையான பொருட்கள்:</u>

ப்ரோக்கோலி
சீஸ்
வெங்காயம் -1
பூண்டு - 2 பல்
இஞ்சி -1 துண்டு
பச்சை மிளகாய்
மல்லி இலை
பெருங்காயத் தூள்
மஞ்சள் தூள்
உப்பு
வெண்ணெய்
கடுகு
சீரகம்
உளுத்தம்பருப்பு
மிளகாய் வற்றல்

<u>செய்முறை:</u>

* வெங்காயத்தை இரண்டாக வெட்டி ஒரு பாதியை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அடுத்த பாதியை துண்டுகளாக நறுக்கி கொள்ளவும்.
* பூண்டை சிதைத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
* மிதமான சூட்டில் வாணலியில் இரண்டு டேபிள்ஸ்பூன் வெண்ணெய் போட்டு, அதில் வெங்காயம், பூண்டு, பச்சை மிளகாய், பாதி இஞ்சி சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்க்கவும்.
* வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும் ப்ரோக்கோலி சேர்த்து அடுப்பை அணைக்கவும்.
* நன்கு ஆறியதும், ப்ளண்டரில் ஒன்று இரண்டாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
* அடுப்பில் மிதமான தீயில் வாணலியில் இரண்டு டேபிள்ஸ்பூன் வெண்ணெய் சேர்த்து கடுகு, சீரகம், உளுத்தம்பருப்பு, மிளகாய்வற்றல், காயத்தூள் சேர்க்கவும்.
* கடுகு வெடித்ததும் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், சிதைத்த பூண்டு, இஞ்சித் துண்டுகள் சேர்த்து வதக்கவும். உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்க்கவும்.
* வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும் ப்ளண்டரில் உள்ள கலவையைச் சேர்த்து 5-7 நிமிடங்கள் குறைந்த தீயில் சூடாக்கவும்.
* மல்லிதைழை சேர்த்து சூடாகப் பரிமாறவும்.

சுரைக்காய் கேக்

தேவையான பொருட்கள்:
சுரைக்காய்
வெங்காயம்
இஞ்சி
கறிவேப்பிலை
தக்காளி
காரட்
பச்சை மிளகாய்
மஞ்சள் தூள்
உப்பு
குறுமிளகு
சீரகம்
ஏதாவது ஒரு paleo மாவு (பாதாம் மாவு, flax seeds powde,தேங்காய் பவுடர்)
நான் உபயோகித்தது - பாதாம் மாவு, flax seeds powde,தேங்காய் பவுடர்

குறிப்பு: பதம் கிடைக்கும் வரை மாவுகளை சேர்க்கவும்.

செய்முறை:
* சுரைக்காய் மற்றும் காரட் துருவி வைக்கவும்
* இத்துடன் நறுக்கிய வெங்காயம்,இஞ்சி,பச்சை மிளகாய் மற்றும் தக்காளி சேர்க்கவும்.
* இப்பொழுது மாவினை சேர்க்கவும். இத்துடன் உப்பு,மஞ்சள் தூள், சீரகம் சேர்த்து மாவினை நன்கு பிசையவும்.
* தோசைக்கல்லை அடுப்பில் வைத்து சூடேற்றவும். கல் சூடேறியவுடன் அடுப்பை மீடியம் தீயில் வைக்கவும்.
* காய்ந்த தோசைக் கல்லில் வெண்ணை தேய்த்து, மாவு கலவையினை கேக் போல் மெதுவாக தட்டவும்.
* சிறிது வெந்த பிறகு நெய் தடவி, மெதுவாக திருப்பி...இருபக்கமும் வேகவைத்து எடுக்கவும்.
* தேங்காய் சட்னியுடன் பரிமாறவும். இட்லி பொடியும் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

இது கிரேவி உணவு வகை ..சைட் டிஷ் ஆக செய்வதை நான் எனக்கு மெயின் உணவாக மாற்றி செய்வேன் ..

இதை பன்னீர் சேர்த்தும் , நான்வெஜ் உண்பவர்கள் சிக்கென் சேர்த்தும் செய்யலாம் ..ச

<u>தேவையான பொருட்கள்:</u>

மஷ்ரூம் 200 gm,
காப்சிகம் ஒன்று
வெங்காயம் பெரிது இரண்டு
தக்காளி மீடியம் இரண்டு
உலர்ந்த வெந்தய இலை (கசூரி மேத்தி) கொஞ்சம்
ஐம்பது கிராம் முந்திரி ஊறவைத்து அரைத்து கொள்ளவும்

கரம் மசாலா பொடி அரைக்க தேவையானது
கொத்தமல்லி விதை .ஒரு டீஸ்பூன்
சீரகம் ஒரு டீஸ்பூன்
பட்டை, கிராம்பு தேவையான அளவு
கசகசா ஒரு டீஸ்பூன்
மிளகு ஒரு டீஸ்பூன்
வரமிளகாய் ஐந்து

இவற்றை வெறும் வாணலியில் வறுத்து பொடித்து வைக்கவும்

வெண்ணை நூறு கிராம்

உப்பு தேவையான அளவு .

இந்த உணவை நல்ல மண் சட்டியில் செய்வது அதற்கு ஒரு தனி சுவையை தரும்

மஷ்ரூம் நன்றாக மண் போக கழுவி சிறிய துண்டங்களாக வெட்டி அதை கொஞ்சம் வெண்ணையில் வதக்கி நன்றாக நீர் வற்றும் வரை வேக விடவேண்டும் ..தனியாக நீர் சேர்க்க தேவையில்லை ..

வெங்காயம் மற்றும் காப்சிகம் இரண்டையும் சிறு துண்டங்களாக வெட்டி அதையும் வெண்ணையில் நன்றாக வதக்க வேண்டும்

..தக்காளியை அரைத்து இந்த வதக்கிய மஷ்ரூம், வெங்காயம் , காப்சிகத்துடன் சேர்த்து பச்சை மணம் போக வதக்கி , அத்துடன் அரைத்த மசாலா பொடி, உப்பு , மற்றும் அரைத்த முந்திரி விழுதையும் சேர்த்து நன்றாக வதக்கி இறக்கி வைக்கும்போது உலர்ந்த வெந்தய இலை மற்றும் மஞ்சள் தூள் சிறிது சேர்த்து சேர்வ் செய்யவும் ..சைட் டிஷ் ஆக செய்யும்போது கொஞ்சம் நீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவேண்டும் ..நமக்கோ இது மெயின் டிஷ் ..அதனால் இதை கெட்டியாக செய்தால் போதும்

தேவையான பொருட்கள்:

காலிப்ளவர் துருவியது - 1 கப்
எழுமிச்சை ஜூஸ் - தேவையான அளவு (கொஞ்சம் போதும்)
பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 2
பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் - 3
பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு - 5 பல்
கடுகு
முந்திரி பருப்பு
பெருங்காயத்தூள்
மஞ்சள்த்தூள்
கறிவேப்பிலை
பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி - சிறிதளவு
உப்பு
எண்ணெய்

செய்முறை:
* துருவிய காலிப்ளவரை ஆவியில் வேகவைத்து வைக்கவும்.
* வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் கடுகை பொரிய விடவும். இத்துடன் மஞ்சள் தூள், பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து பொரிய விடவும்.
* இப்பொது பச்சை மிளகாய் சேர்த்து, வெள்ளை நிறம் வரும்வரை வதக்கவும். பின்பு பூண்டு சிறிது வதக்கி, வெங்காயம்,கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கவும்.
* நன்கு வதங்கியது அடுப்பினை அணைத்து (off), எலுமிச்சை பிழியவும் (சிறிது எழுமிச்சை சாறு போதும்
)
* இத்துடன் துருவி,ஆவியில் வேகவைத்த காலிப்ளவர் சேர்த்து கிளறி, சிறிதுநேரம் மூடி வைக்கவும் (காலிப்ளவர் அதிகம் வேகக்கூடாது).
* கொத்தமல்லி தூவி பரிமாறவும்.

தேவையான பொருள்:

இரண்டு உருளை பெரியது தோல் நீக்கியது

ஒரு சிறிய வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கியது
பூண்டு நாலு பல் பொடியாக நறுக்கியது
பச்சை மிளகாய் இரண்டு , மூன்று பொடியாக நறுக்கியது
புதினா இலை ..கொஞ்சமாக ..பொடியாக நறுக்கியது ,

சீஸ் துருவியது இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு தேவையான அளவு
வெண்ணெய் இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன்
தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது உருக்கிய நெய் இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன்
வரமிளகாய் தூள் ஒரு ஸ்பூன் .

உருளை கிழங்கின் நடுவில் ஒரு கத்தியால் ஸ்கூப் செய்து எடுத்துவிடவும் ....படம் ஒன்று

பின் ஒரு வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பூண்டு சேர்த்து , ஸ்கூப் செய்து எடுத்த உருளையும் சேர்த்து வதக்கி உப்பு தேவையான அளவு சேர்த்து, நறுக்கிய புதினா சேர்த்து ஒரு முறை வதக்கி விட்டு இறக்கி வைத்து அத்துடன் சீஸ் துருவியது சேர்த்து எடுத்து வைக்கவும் ..இது ஃபில்லிங் ..

அடுத்து ஒரு கப் போல இருக்கும் படம் ஒன்று உருளையின் உள் பகுதியிலும் , வெளியிலும் உருக்கிய நெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்த வரமிளகாய் தூள் , உப்பு கலவையை நன்றாக தடவி பின் அதன் உள்ளில் ஃபில்லிங் நன்றாக அழுத்தி நிரப்பவும் .படம் இரண்டு ..

ப்ரேஷேர் கூகேரில் நீர் விட்டு இட்லி தட்டில் இந்த நிரப்பிய உருளையை வைத்து ஒரே ஒரு விசில் வரும் வரை வைத்து இறக்கிவிடவும் ..பத்து நிமிடம் கழித்து திறந்தால் அளவாக உருளை வெந்திருக்கும் . பின் ஒரு கடாயில் வெண்ணெய் சேர்த்து அதில் இந்த உருளையை மெதுவாக எல்லா பக்கமும் ரோஸ்ட் ஆகுமாறு திருப்பி விடவும் ..

அதை ஒரு தட்டில் வைத்து சரிபாதியாக வெட்டி சாப்பிடவும் ..

இதை பேகிங் ஓவன் இருந்தால் அதில் செய்யலாம் ..அப்போ கூகர் அவசியமில்லை ...ஆனால் மைக்ரோ ஓவன்ல செய்ய எனக்கு கொஞ்சம் பயம் ..உருளை முழுவதாக இருப்பதால் வெடித்து விடுமோ என்று ..

வெந்த உருளை கிழங்கில் இது போல ஸ்கூப் செய்து எடுத்துவிட்டு செய்யலாம் ..ஆனால் அது உருளை அளவுக்கு அதிகமாக வெந்துவிட்டால் ஸ்டஃப் செய்ய முடியாது

Butternut Squash Stir fry for dinner

பட்டர் நட் ஸ்கவாஷ் சூப் அப்படின்னு இங்கே செல்வன் ஒரு முறை போட்டிருந்த ஞாபகம் ...அதில் மஞ்சள் பூசணிக்காய் , வெண்ணெய், வெங்காயம் சேர்த்து கூட ஆப்பிள் போட்டு வதக்கி , காரத்திற்கு மிளகும் கூட உப்பும் சேர்த்து அரைத்து சூப் போல சாப்பிடலாம் என்று இருந்தது ..அதை நான் ஒருமுறை செய்தும் சாப்பிட்டேன் ...அதையே இப்போ கொஞ்சம் மாற்றி கூட காப்சிகம் சேர்த்து வெறும் காய்கறியாக செய்தேன் ...

தேவையான பொருட்கள்:

பட்டர்நட் பூசணி
சீரகம்
சோம்பு
ரைத்த பட்டை கிராம்பு மசாலா
வெங்காயம்
பூண்டு
குடைமிளகாய்
மிளகு
மிளகாய் தூள்
உப்பு
ஆப்பிள் துண்டங்கள்
கொத்தமல்லி

செய்முறை:

வெண்ணெய் மூன்று டேபிள்ஸ்பூன் ஒரு வாணலியில் விட்டு அது உருகிய பின் அதில் சீரகம், கொஞ்சம் சோம்பு , வீட்டில் அரைத்த பட்டை கிராம்பு மசாலா ஒரு ஸ்பூன் , வெங்காயம் , பூண்டு சேர்த்து வதக்கி அதில் நறுக்கிய பூசணி துண்டுகள், குடைமிளகாய் சேர்த்து நன்றாக வதக்கி வெந்தவுடன் அதில் உப்பு , கொஞ்சம் காரம் அதிகமாக மிளகு மற்றும் மிளகாய் தூள் சேர்த்து வதக்கி பின் அதில் நறுக்கிய ஆப்பிள் துண்டங்களும் கொத்தமல்லியும் சேர்த்து ஒரே ஒரு கிளறு கிளறிவிட்டு இறக்கிவிடவும் ...இது வட இந்தியாவில் செய்யும் kaddu sabzi போலதான் கொஞ்சம் மாற்றத்துடன்.

வெள்ளரி ஊறுகாய்

முந்தி எல்லாம் ப்ரிட்ஜ் கண்டுபிடிக்குமுன் காய்கறிகளை ஊறுகாய் போட்டுத்தான் பாதுகாத்து வந்தார்கள். இதில் வெள்ளரியை ஊறுகாய் போட்டு பெர்மெண்ட் செய்வது மிக எளிது என்பதுடன் சமைக்காமல் செய்வதால் அதில் ப்ரோபயாடிக்ஸும் கிடைக்கும்.

செய்முறை

நன்றாகக்காற்றுபுகாமல் மூடக்குடிய கண்ணாடி ஜாடி ஒன்றை மூடியுடன் எடுங்கள். ஜாடியையும், மூடியையும் நன்றாகக்கழுவி வெந்நீரில் இட்டு ஸ்டெரிலைஸ் செய்யவும்.

<u>தேவையான பொருட்கள்:</u>

2- 3 வெள்ளரி. அதை நாலாக அல்லது எத்தனை பீஸாக வேண்டுமானாலும் வெட்டவும். ஜாடி கொள்ளும் அளவு வெள்ளரியை உள்ளே போடலாம்

3 மேஜைக்கரண்டி வினிகர்

1 மேஜைக்கரண்டி உப்பு

20 மிளகுகள்

1/2 மேஜைக்கரண்டி சிகப்புமிளகாய் துண்டுகள்

<u>செய்முறை:</u>

* ஜாடியை எடுத்து அதில் வெள்ளரியை இட்டு நிரப்பவும். அதன்பின் நீரைத்தவிர மற்ற இன்க்ரிடியண்ட் அனைத்தையும் இடவும்.
* அதன்பின் நீரை ஊற்றி வெள்ளரி அனைத்தும் மூழ்கும் அளவு ஊற்றவும். ஆனால் பாட்டிலை முழுக்க நீரால் நிரப்பவேண்டாம். மேலே கொஞ்சம் வெற்றிடம் இருக்கவேண்டும். அதன்பின் காற்றுபுகாமல் இறுக்க மூடிவிடவேண்டும்.
* பாட்டிலை நன்றாகக்குலுக்கி அதை கவுண்டர்டாப்பில் வைத்துவிடவும். 12 மணிநேரம் அதைத்தொடவேண்டாம்.
* அதன்பின் மீண்டும் எடுத்து நன்றாக ஒரு குலுக்கு குலுக்கி வைத்துவிடவும்
* 24 மணிநேரம் கழித்து தினம் 1- 2 துண்டு எடுத்து சாப்பிட தேவாமிர்தமாய் இனிக்கும். ப்ரிட்ஜில் வைத்து ஒரு மாதம் சாப்பிடலாம்.

வாழைக்காய் கட்லெட்

தேவையான பொருட்கள்:

வாழக்காய்
காரட் துருவியது
காலிஃப்ளவர் துருவியது
முட்டை கோஸ்
வெங்காயம்
பூண்டு
முட்டை
கார பொடி
மிளகு பொடி
கரம் மசாலா பொடி
சீஸ்
நெய் அல்லது பட்டர்
உப்பு

1. வாழைக்காயை தோலுடன் வேகவைத்து பின் தோலை உரித்து எடுத்துவிட்டு நன்றாக கையால் மசித்துக் கொள்ளவும் ..
2. காரட் துருவியது , காலிஃப்ளவர் கொஞ்சம் துருவியது , கோஸ் பொடியாக நறுக்கியது , வெங்காயம் பொடியாக , பூண்டு பொடியாக,புதினா , கொத்தமல்லி இலை சீஸ் சேர்க்கவும்
3. தேவையான அளவு உப்பு , கார பொடி, மிளகு தூள் , கரம் மசாலா பொடி ..எல்லாமே நான் வீட்டில் செய்தது
4. சீஸ் துருவியது , நெய் அல்லது பட்டர் , முட்டை ஒன்று பீட் செய்தது ..

கொஞ்சம் வெண்ணையில் ITEM 2 ND 3 சேர்த்து வதக்கி வைத்து அதில் ITEM 1 சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து நமக்கு வேண்டிய ஷேப்ல செய்து ஒரு தவாவில் இரண்டு பக்கமும்முட்டையில் டிப் செய்து வெண்ணையில் PAN FRY செய்து எடுக்கவும்.

நெல்லிக்காய் சாதம்

தேவையான பொருட்கள்:

காலிபிளவர் துருவல் - 1 கப்
நெல்லிக்காய் - 2
மிளகாய் - 2
தேங்காய் துருவல் - 3 டீ ஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள்
காயத் தூள்
வெந்தயத் தூள்
நல்லெண்ணெய், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு,கறிவேப்பிலை
உப்பு

செய்முறை:
* உப்பு போட்ட சுடுநீரில் நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்த காலிபிளவரை துருவி வைத்துக் கொள்ளவும்.
* ஒரு நெல்லிக்காயை இலேசான துண்டுகளாக நறுக்கி வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வதக்கி கொள்ளவும்.
* மற்றொரு நெல்லிக்காயைத் துண்டுகளாக்கி மிக்ஸியில் போட்டு அதனோடு தேங்காய், வதக்கிய மிளகாய், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
* வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, கறிவேப்பிலை, காயத்தூள், வெந்தயத் தூள் சேர்த்து தாளித்து அரைத்த விழுதை சேர்த்து வதக்கவும்.
* சிறிது உப்பு சேர்த்து அதனுடன் வதக்கிய நெல்லிக்காய் ,காலிபிளவர் துருவல் சேர்த்து நன்கு வதக்கி இறக்கவும். சுவையான நெல்லிக்காய் சாதம் தயார்.

மிளகு மஷ்ரூம் வறுத்தது

செய்முறை விளக்கம்:

இது சாதரணமாக செய்யும் முறை ..மஷ்ரூமை எண்ணையில் பொரித்து விட்டு பின் அதனை உப்பு மிளகு சேர்த்து கடாயில் வறுப்பது ..நம் பேலியோவில் பொரிப்பது தவிர்ப்பதால் , முதலில் மஷ்ரூம் நம் தேவைக்கு ஏற்ப வெட்டிக்கொண்டு நன்றாக மண் போக கழுவி உப்பில் பிரட்டி பின் மைக்ரோஓவன்ல் கிரில் மோடில் இருபது நிமிடம் வைக்கவேண்டும் ..நீர் வற்றி மஷ்ரூம் நன்றாக காய்ந்தவுடன் அதனை ஒரு தட்டில் கொட்டிவிடவும் ..

பின் ஒரு கடாயில் தேவையான அளவு வெண்ணெய் சேர்த்து அதில் நறுக்கிய ஒரு வெங்காயம் , ஒரு காப்சிகம் , நாலு பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கி பின் அதில் மஷ்ரூம் இன்னும் சிறிது உப்பு சேர்த்து தேவையான அளவு மிளகு பொடிசெய்து மேலே தூவி , கொத்தமல்லி இலையும் தூவி சாப்பிடவும் ..

காலி‌ஃப்ளவர் அடை/ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள்:

ஒரு காலி‌ஃப்ளவர் , ஒரு வெங்காயம் , பச்சை மிளகாய் , தேங்காய் துருவல் இஞ்சி , கொத்தமல்லி தழை , கரம் மசாலா தூள் , பிளாக்ஸ் சீட் பவுடர் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் , உப்பு

செய்முறை:

* காலி‌ஃப்ளவர் பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கி நல்லா கிளீன் செய்து ஒரு ஐந்து நிமிடம் ஸ்டீம் ல வெச்சு எடுத்து blende/mixie ல போட்டு அரைத்து எடுக்கவும் .
* அதில் நறுக்கிய வெங்காயம் , பச்சை மிளகாய் , தேங்காய் துருவல் , இஞ்சி , கொத்தமல்லி , மசாலா தூள் , உப்பு , பிளாக்ஸ் சீட் பவுடர் போட்டு கெட்டியாக பிசைந்து வைக்கவும்.
* ஒரு வாழையிலை அல்லது பாலிதீன் கவர்ல போளிக்கு தட்டுவதுபோல் லேசாக ரொட்டி போல தட்டவும் ..நான் ஸ்டிக் தவா வில் கொஞ்சம் வெண்ணெய் அல்லது நெய் விட்டு இந்த ரொட்டியை போட்டு ஒரு தட்டினால் மூடிவைத்து நன்றாக வேகவிடவும்.
* இதை ஒரு பக்கம்தான் வேகவைக்க முடியும் ..திருப்பி போட்டால் உதிர்ந்து விடும் ..மேல்பக்கம் மூடி வைத்தால் மேல்பாகமும் வெந்துவிடும் அடுப்பை சிம் ல மட்டுமே வைக்கவும் ..கொஞ்சம் பொறுமை தேவை ..

எலுமிச்சை பன்னீர் பிரட்டல்

தேவையான பொருட்கள்
----
1. 250கிராம் பன்னீர்
2. 2 முட்டை
3. 1 எலுமிச்சை பழம்
4. 1 பெரிய வெங்காயம்
5. கொஞ்சம் வெங்காய தாள்
6. 25கிராம் வெண்ணெய்

செய்முறைகள்
----
1. வெங்காயத்தையும், வெங்காய தாளையும் பொடியாக நறுக்கி வெண்ணெய்யில் வதக்கவும்.
2. நன்கு வதங்கிய உடன் பன்னீர் துண்டுகளை போட்டு வதக்கவும்.
3. நன்கு வதங்கிய உடன் முட்டையை உடைத்து ஊற்றி கிளறவும். கடைசியாக எலுமிச்சை பழத்தை பிழிந்து மிதமான சூட்டில் பரிமாறவும்.

(பிடித்த பெயர் வைத்து கொள்ளவும்., முன்னரே யாரேனும் செய்திருந்தால் இதனை நீக்கிவிடவும்).

<u>ப்ரோபயாடிக் எலுமிச்சை ஊறுகாய்</u>

20 பெரிய எலுமிச்சம்பழங்களை எடுத்துகொள்ளவும். 12 பழங்களை நன்றாக துண்டாக நறுக்கி ஜாடியில் இடவும். மீதமுள்ள பழங்களைப்பிழிந்து அந்த ஜூஸை ஜாடியில் ஊற்றி, தோலை அதே ஜாடியில் இடவும். பலரும் எலுமிச்சை ஜூஸுக்கு பதில் வினிகரை ஊற்றுவார்கள் எனினும் எலுமிச்சை ஜூஸே வினிகரை விட சிறப்பு வாய்ந்தது. கனி இருக்க காய்கவர்வதேன்?

இதன்பின் 150 கிராம் உப்பை ஜாடியில் போட்டு நன்றாகக்கலக்கவும். இதில் மிளகாய்ப்பொடி, மஞ்சள் சேர்த்தால் ஊறுகாய், அது ஆப்ஷனலே. அதனால் காரத்தின் அளவுக்கு ஏற்ப மஞ்சளும், மிளகாய்ப்பொடியும் சேர்க்கவும். பாரம்பரிய ஊறுகாயில் இதன் மேல் கொதிக்கும் நல்லெண்னயை ஊற்றுவார்கள், அல்லது நல்ல வெயிலில் 10 நாள் காயவிட்டு ப்ரொபயாடிக் பாக்ட்ரியாக்களைக்கொன்றுவிடுவார்கள். நாம் அத்தவறை எல்லாம் செய்யவேண்டியதில்லை. மிளகாய்ப்பொடியும், மஞ்சளும் சேர்த்து நன்றாக கலக்கி அப்படியே பாத்திரத்தை ப்ரிட்ஜில் வைத்துவிடவேண்டியதுதான்

இனிநாள்பட, நாள்பட அதில் ப்ரொபயாடிக் பேக்ட்ரியா காலனி உருவாகிக்கொண்டே வரும். அதை உண்ண உங்கள் பெரும்குடல் பலம் பெறும். ஆனால் வெறும் வயிற்றில் உண்னவேண்டாம். உனவுடன் உட்கொள்ளுங்கள்

வீட்டில் செய்த ப்ரொபயாடிக் எலுமிச்சை ஊறுகாய்.

தண்டுக்கீரை பொரியல்

தேவையான அளவு கீரையை நன்கு சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு, சீரகம், ஒரு மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து தாளிக்கவும். அதோடு அரிந்த வெங்காயம் மற்றும் பூண்டு பல் சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும் அரிந்த கீரையை போட்டு உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்க்கவும். கீரை வதங்கியதும் வாணலியை அடுப்பில் இருந்து இறக்கி கீரையோடு தேங்காய் துருவல் சேர்த்து உண்ணலாம்.

தேவையானவை:

தேங்காய்
கேரட் உருளைக்கிழங்கு
காலிபிளவர்
முருங்கைக்காய்
சின்ன வெங்காயம்
பூண்டு
மற்றும்
பச்சைமிளகாய்
மல்லித்தழை
எலுமிச்சைச்சாறு
இஞ்சி
முந்திரிப் பருப்பு
சீரகம்
நெய்

செய்முறை:

தேங்காய் - துருவி கெட்டி பாலாக எடுக்கவும்

பூண்டு, வெங்காயம் வதக்கி காய்கறித்துண்டுகளோடு சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.

பச்சைமிளகாயை வதக்கி அரைக்கவும்.

இஞ்சியை சாறு எடுத்து வைக்கவும்.

முந்திரிப் பருப்பை வெந்நீரில் ஊறவைத்து நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் நெய் விட்டு சீரகம், முந்திரிப் பருப்பு வறுத்து தனியாக வைக்கவும்.

வாணலியில் வேகவைத்த காய்கறிகள், அரைத்த மிளகாய் விழுது , உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.

பின் தேங்காய் பால் முந்திரி விழுது சேர்த்து சில நிமிடங்கள் சூடாக்கவும்.

பின் இஞ்சி சாறு சேர்த்து அடுப்பை அணைக்கவும்.

பின் எலுமிச்சை சாறு, உப்பு, தாளித்த சீரகம், முந்திரிப் பருப்பு, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்த்து சூடாகப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு - தேங்காய் பால் சேர்த்த பிறகு நன்கு சூடாக்க மட்டுமே செய்யவும். கொதிக்க விடக் கூடாது.

காலிபிளவரை சுடுநீரில் போட்டு தனியாக வேக வைத்து சேர்க்கவும்.

<u>பேலியோ வாழைப்பழ கேக்</u>

ஐம்பது க்ராம் பாதாம் தண்ணீரில் ஊரவைத்து துடைத்து நன்றாக காய்ந்தவுடன் மிக்சியில் மாவாக அறைத்துக் கொள்ளவும்.. அதில் அரை டீஸ்பூன் பேகிங் பௌடர் சேர்த்து நன்கு மிக்ஸ் செய்யவும்.....2 முட்டை உடைத்து அடித்து வைத்துக் கொள்ளவும் நன்கு பழுத்த இரண்டு வாழைப்பழம் அதையும் மிக்சியில் அடித்து வைத்த்கொள்ளவும். நூறு க்ராம் வெண்ணை ஒரு பேக்கிங் டிஷ்ல் வைத்து மைக்ரோவேவ் ஒவென்ல் உருக்கி அதில் மேலே சொன்ன எல்லாவற்றையும் அதில் நன்றாக கலந்து மைக்ரோ மோடில் இருபது நிமிடம் வைத்து பின் 240 டிக்ரியில் கன்வெக்ஷன் மோடில் ஐந்து நிமிடம் வைத்து வெளியே எடுத்து டெகரேட் செய்யவும..

காலிஃபிளவர் உப்புமா

பாதி காலிஃபிளவர பொடியா நறுக்கி மிக்சியிலோ (அ) food processorலையோ போட்டு துருவின மாதிரி பண்ணிக்கணும். ரெண்டு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உ.பருப்பு, சீரகம் போட்டு தாளிக்கணும். பொடியா நறுக்கின சிவப்பு வெங்காயம்+பச்சை மிளகாய் வதக்கணும். வதங்கின பிறகு காலிஃபிளவர போட்டு அது வேகுற வரைக்கும் வதக்கணும். எறக்குறதுக்கு முன்னாடி, மஞ்சள்தூள், கருவேப்பிலை, துருவின இஞ்சி, உப்பு போட்டு கிளறினா போதும்.

தேவையான பொருட்கள் :

1. வேக வைத்த சர்க்கரைவள்ளி கிழங்கு ஒன்று ..... நன்றாக மசித்து வைக்கவும்
2 முள்ளங்கி இரண்டு , காரெட் ஒன்று ,
வெங்காயம் இரண்டு இவை துருவியது
3. பச்சை மிளகாய் நான்கு , இஞ்சி ஒரு துண்டு
அரைத்து வைக்கவும்
4 மிளகு இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் பொடித்தது , பிளாக்ஸ் பொடி ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் உப்பு தேவையான அளவு 1,2,3,4, . . .இவை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக கெட்டியாக பிசைந்து கொள்ளவும்
5.. நெய் அல்லது வெண்ணெய்

செய்முறை:

ஒரு வாழை இலை அல்லது பொலிதீன் ஷீட்ல இந்த பிசைந்த கலவையை தேவையான அளவு உருட்டி கையால் அடை போல தட்டி ஒரு நான்- ஸ்டிக் தவா வில் நெய் அல்லது வெண்ணெய் விட்டு சிறிய தீயில் நிதானமாக இரண்டு பக்கமும் பொன்னிறமாக வரும்வரை வேகவைத்து எடுத்து வேண்டிய ஊறுகாய் அல்லது தேங்காய் சட்னியுடன் சாப்பிடவும்.

<u>பரங்கிக்காய் திக் கிரேவி</u>

தேவையான பொருட்கள்:

பரங்கிக்காய்
தெங்காய் எண்ணை
இஞ்சி
கடுகு
தேங்காய்
தேங்காய் பால்
மஞ்சள்தூள்
உப்பு

செய்முறை:

பரங்கிக்காயை கொஞ்சம் பெரிய துண்டுகளாய் வெட்டிக்கொண்டு அதை ஒரு வாணலியில் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு நன்றாக வேகும்வரை வதக்கி கொள்ளவும் ..கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதன் மேல் தண்ணீர் தெளித்து வேகவிட வேண்டும் ... வெந்த காயில் கொஞ்சம் இஞ்சி , கடுகு , தேங்காய் மூன்றையும் சேர்த்து அரைத்து விட்டு கொஞ்ச நேரம் கொதிக்கவிட்டு பின் அதில் ஒரு தேங்காய் உடைத்து துருவி கெட்டி பால் எடுத்து அதனுடன் சேர்த்து ஒரு கிளறு கிளறிவிட்டு உப்பு , மஞ்சள்தூள் சேர்த்து பின் உடனே இறக்கி வைக்கவேண்டும்

<u>காரட் சீஸ் கேக் ..மைக்ரோ வேவ்</u>

<u>தேவையான பொருட்கள்:</u>
ஐம்பது கிராம் பாதாம் ஊறவைத்து உலர்த்தி அரைத்த பொடி பிளஸ் ஒரு டீஸ்பூன் பேகிங் பௌடேர் கலந்து வைக்கவும்
ஐம்பது கிராம் வெண்ணெய்
ஐம்பது கிராம் சீஸ் ஸ்ப்ரெட்
முட்டை ஆப்ஷனல்
ஆறு சிவந்த காரட் அரைத்த விழுது
லவங்க பொடி ஒரு ஸ்பூன்

முதலில் ஒரு பேக்கிங் டிஷ் எடுத்து அதை கிரீஸ் செய்யவும் .
முதல் லேயராக அரைத்த காரட் விழுதில் கால் பங்கு மற்றும் சீஸ் ஸ்ப்ரெட் நன்றாக கலந்து ஸ்ப்ரெட் செய்யவும் ..

கொஞ்சம் உருக்கிய வெண்ணையில் இரண்டு முட்டை அடித்து அதில் பாதாம் பொடி , லவங்க பொடி மற்றும் மீதமுள்ள காரட் விழுது நன்றாக கலந்து இரண்டாவது லேயாராக பரப்பவும் ...முட்டை தவிர்க்க வெண்ணெய் கொஞ்சம் அதிகமாக போடலாம் ....இந்த கலவையை மைக்ரோ ஓவன்ல் இருபது நிமிடம் வைத்து பின் கன்வெக்ஷன் மோடில் ஒரு ஐந்து நிமிடம் வைத்து எடுக்கவும் ..ஸ்வீட் தேவை என்றால் காரட் கலவையுடன் கொஞ்சம் பனை வெல்லம்சேர்க்கவும் ..

கேரட்-பாதாம் கேக்

தேவையான பொருட்கள்:
துருவிய கேரட் - 3 கப்
பாதாம் பவுடர் - 3 கப்
வால்நட் - 1 கப்
தேங்காய் எண்ணெய் - 1/4 கப்
சின்னமன் பவுடர் (பட்டை தூள்) - 1 டீஸ்பூன்
தேன் - 1/2 கப்
முட்டை - 5
பேக்கிங் பவுடர் - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு - 2 டீஸ்பூன்

செய்முறை :
* கேரட், பாதாம் பவுடர், வால்நட், பேக்கிங் பவுடர், தேங்காய் எண்ணை, சின்னமன் பவுடர், தேன் மற்றும் முட்டை இவை அனைத்தையும் கலந்து பேக் (bake) செய்ய வேண்டும்

கடாய் பன்னீர்

தேவையான பொருட்கள்:
பன்னீர் - 1 கப்
சதுரமாக வெட்டிய வெங்காயம் - 1 கப்
சதுரமாக வெட்டிய குடைமிளகாய் - 1 கப்
வேகவைத்து,தோலுரித்து அரைத்த தக்காளி - 1 கப்
வெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
வரமிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
கரம் மசாலா - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு தேவையான அளவு
பால் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்

வறுத்து அரைக்க தேவையானவை:
வரமிளகாய் - 3
குறுமிளகு - 10
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்
கொத்தமல்லி விதை - 1 டீஸ்பூன்
வெந்தயம் - 5
காய்ந்த வெந்தய கீரை (கஸ்தூரி மேத்தி) - சிறிது

செய்முறை:
* மேலே வருக்க கொடுத்தவைகளை வெறும் சட்டியில் வறுத்து பொடித்து 2 பாகங்களா வைக்கவும்.
* ஒரு கடாயில் (கடாய் பன்னீர் கடையில் தான் சமைக்க வேண்டுமாம்) வெண்ணை விட்டு பாதி உருகியதும், வறுத்து அரைத்த பவுடரில் பாதியை வெண்ணையில் சேர்த்து வதக்கவும்.
* வெண்ணெய் முழுதும் உருகி, பவுடர் வதங்கி கொண்டிருக்கும் போது,அடுப்பை சிறு தீயில் வைத்து வரமிளகாய் தூள் மற்றும் கரம் மசாலா சேர்த்து வதக்கவும்.
* இப்பொழுது சதுரமாக நறுக்கிய வெங்காயம் மற்றும் குடைமிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும்.
* இவற்றுடன் அரைத்த தக்காளி விழுதினை சேர்த்து, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து மூடி வேக விடவும்.
* நன்கு தக்காளியின் பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கி, பின்பு உப்பு சேர்த்து கிளறவும்.
* இத்துடன் பன்னீர் (சிறிது எண்ணையில் வருத்ததோ அல்லது அப்படியே பயன்படுத்தலாம்) சேர்த்து மெதுவாக கிளறவும்.
* பின்பு அரைத்த பவுடரில் மீதமுள்ள பாதியை சேர்த்து கிளறவும்.
* இத்துடன் பாலினை சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும், கொத்தமல்லி தூவி இறக்கவும்.

பாலக்கீரை வெங்காய துளசி மசியல்

தேவையான பொருட்கள் :-

1. பாலக் கீரை (ஆர்கானிக் ஃபார்மில் வாங்கியது)
2. வெங்காயம் - 3
3. காய்ந்த மிளகாய் – 4
4. பூண்டு – 6 பல்
5. தாளிக்க தேங்காய் எண்ணெய்.
6. துளசி இலை – 5 முதல் 10
7. மஞ்சள் தூள் சிறிது
8. மிளகாய் தூள் சிறிது
9. ராக் சால்ட் சிறிது

செய்முறை :

முதலில் பாலக்கீரையை தண்டுடன் கழுவி, மீடியம் சைஸ் துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். கீரையுடன் பூண்டையும் சேர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு லேசாக வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.

பின்னர் கடாயில் தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்த மிளகாயை போட்டு லேசாக வறுக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தை கடாயில் இட்டு மீடியமாக வதக்கவும். பின் வேக வைத்த பாலக்கீரை, துளசி இலை , பூண்டு ஆகியவற்றை சேர்த்து வதக்கவும். அத்துடன் மஞ்சள் தூள், சிறிது உப்பு, மிளகாய் தூள் சேர்த்து வதக்கவும். சிறிது நேரம் சிம்மில் அடுப்பை வைத்துவிட்டு பின் அணைக்கவும்.

பாலக்கீரையும் வெங்காயமும் நன்றாக பசிதாங்கும் என்பதால் 5 மணி நேரத்திற்கு வேறு எதுவும் தேவைப்படாது.

காளான் பட்டர் fry

தேவையான பொருட்கள்:
காளான்-4
காப்சிகம்-1
வெங்காயம்-1
இஞ்சி பூண்டு

செய்முறை:

எண்ணெய் சூடானவுடன் நறுக்கிய வெங்காயத்தை வணக்கி தனியே எடுத்து வைக்கவும். அதே பாத்திரத்தில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு,சீரகம்,கருவேப்பிலை போட்டு தாளித்தவுடன் காப்சிகம் & இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும்.பின் மிளகாய் பொடி,மல்லி பொடி சேர்த்து காளானையும் போட்டு வதக்கவும். காளான் 75% வெந்தவுடன் சிறிது கரம் மசாலா & வணக்கிய வெங்காயத்தையும் சேர்த்தால் காளான் fry ரெடி ...அதே சூட்டில் பட்டர் கார்னிஷ் பண்ணினால் அருமையாக இருக்கும்.

<u>பூசணிக்காய் வடை</u>

<u>தேவையான பொருட்கள்:</u>
பூசணி-200g
அவகோடோ -2

<u>செய்முறை:</u>

பூசணிக்காயை விதை நீக்கி மிக்சி யில் பேஸ்ட் பண்ணவும் (நீர் சேர்க்கவேண்டாம்).அதனுடன் அவகோடோ வும் சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும். இந்த பேஸ்ட் க்கு சமமான அளவு சின்ன சின்னதாய் நறுக்கிய வெங்காயம் ,3 பச்சை மிளகாய், தேங்காய் ,இஞ்சி (மசால் வடைக்கு செய்வது போல்) கருவேப்பிலை சேர்த்து ஒன்றாக பிசைந்து வடை போல தட்டி வைத்து கொள்ளவும்.இப்போது ஒரு ப்ளேட்டில் எண்ணெய் தடவி, இந்த வடைகளை mivrowave oven லில் குக் பண்ணினால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

பன்னீர் மஞ்சூரியன்

தேவையானவை பொருட்கள்:
பன்னீர்-100g (cubes)
வெங்காயம் பெரியது-1
கேரட் துருவியது- 1 கையளவு
காப்சிகம் -1
கெட்டி தயிர்-50ml

செய்முறை:
* தயிர் கெட்டியாக இருப்பது அவசியம்.கெட்டி தயிர் கிடைகவில்லையெனில் ஒரு வெள்ளை துணி அல்லது மஸ்லின் பேப்பர் மூலம் வடிகட்டி கொள்ளவும்.
* ஒரு பாத்திரத்தில் இந்த தயிறுடன் மிளகாய் பொடி,கரம் மசாலா பொடி,உப்பு போட்டு நன்றாக மிக்ஸ் பண்ணவும்.
* பின் சின்ன சின்னதாய் கட் பண்ணின வெங்காயத்தில் பாதி,காப்சிகம்,கேரட் போட்டு மிக்ஸ் பண்ணி ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்

* பின் ஒரு தவாவில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் கடுகு சீரகம் போட்டு தாளித்ததும் மீதியுள்ள வெங்காயத்தை போட்டு நல்ல வதக்கவும். பின் பன்னீர் மிக்ஸ் அதில் போட்டு நன்றாக வேகவிடவும்.அவ்வப்போது கிளறி விடவும்.
* இப்போது சிறிது மஞ்சள் பொடி,கரம் மசாலா தூவி கிளறவும்.பன்னீர் வெந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.
* காரம் கொஞ்சம் ஜாஸ்தி போட்டால் மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.விருப்பபட்டால் சிறிது லெமன் பிழிந்து விடலாம்

முட்டைகோஸ் பிரியாணி

தேவையான பொருட்கள் :

பெரிய வெங்காயம் -1
தக்காளி - 1
இஞ்சி'பூண்டு விழுது - சிறிது
காய்கறிகள் - (தேவையானவை)
(நான் காரட்.புடலை,சவ்சவ்.நூக்கல்,புதினா போட்டேன்.) 100 கிராம் போதும்.
முட்டைகோஸ்=100 கிராம்(காரட் சீவும் சீவியில் துருவிக் கொள்ள வேண்டும்)

செய்முறை:

* குக்கரில் சிறிது நெய் விட்டு பட்டை.கிராம்பு,சோம்பு போடவும்.
* பின் நறுக்கிய வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும்.
* பின் நறுக்கிய தக்காளி போட்டு வதக்கவும்.
* பின் இஞ்சி'பூண்டு விழுது போட்டு வதக்கவும்..
* பின் அந்த நெய்யில் " பிரியாணி மசாலா" 2 ஸ்பூன் போடவும். பின் வதக்கவும்.உப்பு போடவும்.
* பின் காய்கறிகள் போட்டு வதக்கவும்
* பின் முட்டைகோஸ் போட்டு வதக்கவும்.
* நன்றாக அனைத்தும் ஒன்று சேரும் வரை வதக்கவும்.
* பின் குக்கரை மூடி விடவும்.
* நீர் ஊற்ற வேண்டாம்.
* அடுப்பை சிம்மில் போடவும்.
* 2 விசில் வரும் வரை விடவும்.(அடி பிடிக்காது.)
* காய்கறிகளில் உள்ள நீரே போதும்.
* தம் அடங்கிய பின்.குக்கரை திறந்து 1/2 எலுமிச்சை விடவும்.
* தேவை எனில் மல்லித்தழை தூவவும்.

குறிப்புகள்:

* தொட்டுக் கொள்ள தயிர் பச்சடி நன்றாக இருக்கும்.சூடாக சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்கும்.
* ஆறிய பின், முட்டையை வதக்கி, அதனுடன் இந்த முட்டைகோஸ் பிரியாணியைப் போட்டு வதக்கவும்.
சாப்பிட அதுவும் நன்றாக இருக்கும்

Cauliflower சோறு

செய்முறை:

மிச்சி அல்லது food processor ல், cauliflowerஐ சிறு துண்டுகளாக வெட்டி சிறிது சிறியதாக அரைக்கனும்.. (தொடர்ந்து அரைத்தால் கூழாகிவிடும்)அரைத்த சோத்தை துணியால் இறுக்கப்பிழிந்து புட்டுச்சட்டியில் ஆவியில் 6-7 நிமிடங்கள் அவித்தால் Cauliflower சோறு ரெடி..

காய்கறி அவியல்

தேவையான பொருட்கள்:
கத்தரிக்காய் , கேரட், முருங்கை, வாழை மற்றும் பேலியோ காய்கள்
தேங்காய் எண்ணெய்
உப்பு

மசாலா அரைக்க தேவையானவை:
துருவிய தேங்காய் - 1 கப்
சீரகம் -1 தேக்கரண்டி
பச்சை மிளகாய் - 2
சின்ன வெங்காயம் - 1
தயிர் - 1-1/2 கப்

தாளிக்க:
தேங்காய் எண்ணெய்
கடுகு
கறிவேப்பிலை

செய்முறை:
* கத்தரிக்காய் , கேரட், முருங்கை, வாழை மற்றும் பேலியோ காய்கள் அனைத்தும் கூட ஒகே தான். இதை நீள நீளமாய் கட் பண்ணுங்க. பாத்திரத்தில் தாரளமாக தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு (அவியலுக்கு தேங்காய் எண்ணெய் மட்டுமே பயன்படுத்தனும்) நறுக்கிய காய் களை போட்டு 2 நிமிடம் வதக்கனும். பின் உப்பு சேர்த்து கொஞ்சம் போல் நீர் சேர்த்து காய்களை வேக விடவும். (அரைக் கிலோவிற்கு 50 to 80 மி.லி நீர் போதுமானது).
* இப்ப இந்த சைடு கேப்ல மசாலா ரெடி பண்ணலாம் வாங்க... ஒரு கப் துறுவிய தேங்காய், சீரகம் (பச்சமிளகாய், சின்ன வெங்காயம-1, ஒன்னரை கப் தயிர்.. இது அனைத்தையும் மிக்ஸியில் அரைச்சா மசாலா ரெடி.. ஒகே காய் வெந்துருச்சானு பாருங்க.80% வேக வைத்தால் போதும். இப்ப மிக்ஸியில் உள்ள மசாலாவை காயுடன் சேர்த்து 2 நிமிடம் கிளறுங்க.. திக் செமி கிரேவி பதத்தில் சாப்பிடுங்கள்.. * கடுகு , கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து கொள்ளவும்.அமிர்தமாய் இருக்கும்.. இது தமிழக தென் மாவட்டங்களில் மிகப் பிரபலம்.

வெஜிடபிள் கட்லெட்

தேவையான பொருட்கள் :

1 காலிபிளவர்
1 குடைமிளகாய்
1 வெங்காயம்
1 கராட்
1 சிறிய துண்டு மஞ்சள்பூசணி
3 ஸ்லைஸ் சீஸ்
50 கிராம் பாதாம்
3 டீ ஸ்பூன் பிளக்ஸ் சீட்ஸ்
25 கிராம் பிஸ்தா
கொத்தமல்லி சிறிய கட்டு
பச்சை மிளகாய் தேவையான அளவு
சீரகம் 1 ஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள் 1/2 ஸ்பூன்
கரமசாலா பொடி 1 ஸ்பூன்
உப்பு தேவையான அளவு
தாளிக்க தேங்காய் எண்ணை
ரோஸ்ட் செய்ய நெய்

செய்முறை :

* குடைமளகாயையும் வெங்காயமும் பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும் . மீதி காய்கறிகளை பிரஷர் குக்கரில் வைத்து நன்றாக வேகவைக்கவும். பின்னர் பிரஷர்குக்கரில் உள்ள நீரை வடித்துவிட்டு காய்கறிகளை நன்றாக மசித்து கொள்ளவும். கொத்தமல்லியையும் பச்சைமிளகாயையும் சேர்த்து விழுதாக அரைத்துக் வைத்துகொள்ளவும் . பாதாம், பிளக்ஸ் சீட்ஸ், பிஸ்தா ஆகியவற்றை நன்றாக பொடித்து வைத்து கொள்ளவும் .
* வாணலியில் தேங்காய் எண்ணை விட்டு சீரகம் போட்டு தாளிக்கவும். அதனுடன் சிறிதாக நறுக்கிய வெங்காயத்தை பொன்னிறமாக வதக்கவும். பின்னர் பொடியாக நறுக்கிய குடைமிளகாயை அதனுடன் சேர்த்து வதக்கவும். வதங்கியவுடன் உப்பு, மஞ்சள் பொடி, கரமசாலா பொடி, அரைத்த கொத்தமல்லி விழுதுடன் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
வதங்கியவுடன் மசித்து வைத்துள்ள காய்கறிகளை சேர்த்து கிளறவும். அடுப்பை அணைத்தவுடன், பொடித்து வைத்துள்ள நட்ஸ் பொடியை கொஞ்சம் தூவி கலக்கவும்.
* சிறிது சூடு ஆறியவுடன் , சிறிதாப் நறுக்கிய சீஸ் துண்டுகளை சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும். அதை சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி மீதமுள்ள நட்ஸ் பொடியில் பிரட்டிக்கொண்டு சிறிய கட்லட் போல தட்டிகொள்ளவும் .
* தட்டிய கட்லட் துண்டுகளை தோசை கல்லில் போட்டு நெய் விட்டு மிதமான தீயில் இரண்டுபுறமும் சிவக்கும் வரை ரோஸ்ட் செய்து எடுத்தால்,

<u>ஸ்பைசி மிண்ட் பன்னீர் மஷ்ரூம்</u>

<u>தேவையான பொருட்கள்:</u>
மஷ்ரூம் இருநூறு கிராம்
பன்னீர் இருநூறு கிராம்
வெங்காபம் இரண்டு
புதினா ஒரு கட்டு
பச்சை மிளகாய் மூன்று
பூண்டு ஐந்து பல்
வெண்ணை ஐம்பது கிராம்

<u>செய்முறை:</u>
வெங்காபத்தை பொடியாக நறுக்கவும் , பூண்டு பொடியாக நறுக்கவும்
புதினா பச்சை மிளகாய் கொஞ்சம் நீர் விட்டு விழுமனாக அரைத்து வைக்கவும்

வெண்ணையை ஒரு வாணலியில் இட்டு அது உருகியவுடன் அதில் நறுக்கிய வெங்காபம் மற்றும் பூண்டு சேர்த்து நன்றாக வதக்கி அதில் நன்கு கழுவிய மஷ்ரூம் சேர்த்து வதக்கவும் ....நன்றாக வதங்கி மேலே ப்ரௌன் கலராக மஷ்ரூம் மாறியவுடன் அதில் பன்னீர் சேர்த்து அளவாக உப்பும் அரைத்து வைத்த விழுதையும் சேர்க்கவும் ....நன்றாக பச்சை மணம் போக வதங்கியவுடன் இறக்கி வைக்கவும் ..கம கம என்று புதினா மணத்துடன் ஸ்பைசி மஷ்ரூம் பன்னீர் தயார்.

பச்சை சுண்டக்காய் சட்னி

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சை சுண்டைக்காய்
தேங்காய் எண்ணெய்
மிளகாய் வத்தல்
வெங்காயம்
தக்காளி
இஞ்சி
பூண்டு
தேங்காய்
எலுமிச்சை சாறு
கரிவேப்பிலை
உப்பு

செய்முறை:

* கடாயில் செக்கில் ஆட்டிய தேங்காய் எண்ணைய் விட்டு மிளவத்தல், பச்சை சுண்டக்காய்,வொங்காயம்,தக்காளி,இஞ்சி,பூண்டு ஒவ்வொன்றயும் தனி தனியாக வதக்கி பச்சை தேங்காய்,எலுமிச்சை சாறு, உப்பு சேர்த்து அரைத்து, பச்சை கருவேப்பிலையை கைகளால் கசக்கி சேர்க்கவும்.
* விருப்பபட்டால் தாளித்து கொள்ளலாம். இதன் சுவை கசக்காது.

குறிப்பு: முட்டை பணியாரம்,பேலியோ ரொட்டி, பேலியோ தயிர்சாதம், பேலியோ லெமன் சாதம், பேலியோ தக்காளி சாதம் போன்றவைகளுடன் இந்த சட்னியை சாப்பிட பிரமாதமாக இருக்கும்.

பாகற்காய் மசாலா கறி

தேவையான பொருட்கள் :

பெரிய சைஸ் பாகற்காய் – 1
வெங்காயம் – 1
தக்காளி – 2
மஞ்சள் – சிட்டிகை
வத்தக்குழம்பு பொடி – 1 ஸ்பூன்
உப்பு (தேவைக்கேற்ப)

செய்முறை :

* சமைப்பதற்கு 3 மணி நேரம்முன் பாகற்காயை நன்றாக அலம்பி, மிக சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். விதைகளை மட்டும் நீக்கி, காயை முழுவதுமாக உபயோகப்படுத்த வேண்டும். இதனுடன், சிறிது தயிர் மற்றும் மஞ்சள் சேர்த்து பிசிறி வைக்கவும். தேவையானால் இதை முந்தைய நாள் செய்து, ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து மறுநாள் சமைக்கலாம்.
* இப்போது பாகற்காயில் கசப்பு குறைந்திருக்கும். நன்றாக ஊறிய பாகற்காயை, தண்ணீர் விட்டு அலம்பவும்.
* வாணலியில் வெர்ஜின் தேங்காய் எண்ணை விட்டு, கடுகு, பெருங்காயம் தாளிக்கவும். சின்ன சின்ன துண்டாக நறுக்கிய வெங்காயத்தை நன்றாக வதக்கிக்கொள்ளவும். அடுத்து நறுக்கிய தக்காளி, மஞ்சள் சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்கவும்.
* இதனுடன் வத்தக்குழம்புப்பொடி (அல்லது சாம்பார் / ரசம் பொடி) சேர்க்கவும். அடுத்து பாகற்காய் துண்டுகளயும் சேர்த்து 10 நிமிடம் நன்றாக கொதிக்கவிடவும். தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து கலக்கவும்.

சுவையான பாகற்காய் மசாலா ரெடி. இதை ஒரு கப் தயிருடன் மதிய உணவாக சாப்பிடலாம்.

தேங்காய் பால் பன்னீர்

தேவையான பொருட்கள்:

பன்னீர் - 1 கப்
பெரிய வெங்காயம் - 1/2
பச்சை மிளகாய் - 2
தக்காளி - 1
பட்டை - 1 இஞ்ச்
கிராம்பு - 2
ஏலக்காய் - 2
பிரியாணி இலை - 1
காய்ந்த மேத்தி - சிறிதளவு
முட்டை மசாலா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
வெண்ணெய் - சிறிதளவு
உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

* வாணலியில் எண்ணெய் காயவைத்து, பட்டை,கிராம்பு,ஏலக்காய் மற்றும் பிரியாணி இலை தாளிக்கவும்.
* இத்துடன் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம்,பச்சை மிளகாய்,சிறிது உப்பு சேர்த்து வதக்கவும்.
* வெங்காயம் வதங்கிய பின் முட்டை மசாலா சேர்த்து வதக்கி, பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி சேர்த்து வதக்கி, மூடி வைத்து சிறு தீயில் வேக விடவும்.
* தக்காளி வெந்து மசிந்ததும், சின்னதாக நறுக்கிய பன்னீர் இத்துடன் சேர்த்து மெதுவாகக் கிளறி 5 நிமிடங்கள் வேக விடவும்.
* இப்பொழுது தேங்காய் பால் சேர்த்து 3 நிமிடங்கள் சிறு தீயில் வேகவிட்டு, காய்ந்த மேத்தி தூவி இறக்கவும்.

இமா டாச்சி (ema datshi) - Ema - மிளகாய் datshi - சீஸ்

Tomato added ema datshi

தேவையான பொருட்கள்:

1. (நீள வகை) பச்சை மிளகாய் - 200 g
2. Feta சீஸ் - 50g
3. பெரிய வெங்காயம் - 1
4. தக்காளி - 1 (தேவைப்பட்டால் மட்டும்)
5. பூண்டு - 5 பல்
6. unsalted பட்டர் - 1 ஸ்பூன்
7. white சீஸ் - 200g
8. தண்ணி - ரெண்டு கப்

செய்முறை:

* கடாய்ல வெங்காயம். தக்காளி, பூண்டு எல்லாம் வெட்டிப் போட்டு கொஞ்சமா ஒரு திருப்பு திருப்பிட்டு (வனக்க எண்ணை தேவை இல்லை). ரெண்டு கப் தண்ணிய ஊத்தி மித சூட்ல கொதி வர வரைக்கும் மூடி வைங்க
* பின்ன Feta சீஸ் + பட்டர் போட்டு நல்லா கலக்குங்க ஒரு அஞ்சு நிமிசம் மூடி வச்சுருங்க. அப்புறம் white சீஸ் கலந்து நல்லா கலக்கி விடுங்க, நல்லா வெந்து வர்ற நேரம் வரைக்கும் மித சூட்ல வச்சு இருங்க
* சுவை பார்த்துட்டு தேவைப்பட்டா மட்டும் உப்பு சேர்த்துக்குங்க

தக்காளியும் தேவைப்பட்டா மட்டும் சேர்த்திக்கலாம்.

* இது கூடவே காளான் கலந்தும் செய்யலாம் அது பேரு மஷ்ரூம் இமா டாச்சி
* மிளகாய்க்கு பதிலா உருளைக்கிழங்கு போட்டா அது கேவாடாச்சி.

Vegetable Augratin-Paleo Style

தேவையான பொருட்கள்:
வெண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்
நறுக்கிய வெங்காயம் - 1/2 கப்
நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 1
நறுக்கி,வேகவைத்த காய்கள்
(கேரட்,காலிபிளவர்,குடைமிளகாய்,சுரைக்காய்,புடலங்காய்) - 2 கப்
வெள்ளை சாஸ் (white sause) - 1 கப் (செய்முறை கீழே பார்க்கவும்)
மொசரலா (Mozzarella) சீஸ் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
மிளகுத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
தேங்காய் எண்ணெய் - 1/4 டீஸ்பூன்

செய்முறை:
* கடாயில் வெண்ணெய் உருக்கி, அதில் வெங்காயம் மற்றும் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து 1 நிமிடம் வதக்கவும்.
* இத்துடன் வேகவைத்த காய்கள்,வெள்ளை சாஸ்(white sause),உப்பு,மிளகுத்தூள் சேர்த்து மிதமான தீயில் வதக்கவும்.
* இந்த கலவையை ஓவன் பாத்திரத்தில் ஊற்றி,மேல்பகுதியில் சீஸ் தூவவும்.
* இதனை ஓவனில் வைத்து 200 டிகிரி செல்சியஸ் (400 டிகிரி F) சூட்டில் 5-7 நிமிடங்கள் அல்லது சீஸ் உருகும் வரை வேகவைத்து எடுக்கவும்.

வெள்ளை சாஸ் (white sause) ***செய்யும் முறை:***
* ஒரு பாத்திரத்தில் வெண்ணெய் சூடேற்றி, தட்டிய பச்சை மிளகாய்,பூண்டு சேர்த்து வதக்கவும்.
* நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும்.
* கடைசியாக பின்வரும் கலவைகளை நன்கு கலக்கி சேர்க்கவும்.

கலவைகள்:
பால் - 1 கப்
பன்னீர் - 50 கிராம்
இவற்றை ஹேண்ட் மிக்ஸ்சி அல்லது மிக்ஸ்சியில் அடிக்கவும்.

* இந்த கலவையினைச் சேர்த்து கிளறி,கெட்டியாகி வந்தவுடன் இறக்கவும். வெள்ளை சாஸ் ரெடி.

கத்திரிக்காய் செடார் சீஸ்

தேவையான பொருட்கள்:-

ஒரு பெரிய கத்திரிக்காய் (அமெரிக்க ஐரோப்பா கண்டங்களில் கிடைக்கும் பெரிய கத்திரிக்காய்) 1 (பொடியாக வெட்டி வைத்து கொள்ளவும்)
பட்டர் - 50 கிராம்ஸ்
பூண்டு - 5 பல் (பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்)
மிளகு பொடி- 1 மேஜை கரண்டி
கொழுப்பு நீக்காத பால்- 300 மில்லி லிட்டர்
பாதாம் மாவு/பொடி - 150 கிராம்
செடார் சீஸ் - 150 கிராம் (பொடியாக துருவியது)
சிறிய பேகிங் பாத்திரம் மற்றும் வானலி.

ஸ்பைசுடு வைட் சாஸ் செய்முறை:-

* ஒவென் ஐ முதலில் ஆன் செய்து 200C சூடு பண்ணவும். ஓவென் சூடாகும் வேலையில், சாஸ் செய்து கொள்ள வேண்டும்.
* ஒரு வானலியில் பட்டர் சேர்த்து கொதி வந்தவுடன் நறுக்கிய பூண்டை போட்டு வதக்கவும், பூண்டு வதங்கியவுடன் மிளகு பொடியை சேர்த்து வதக்கவும்.
* பிறகு பாதாம் மாவை சேர்த்து நன்றாக சிறிது நேரம் கிளறி விடவும், கடைசியாக பால் சேர்த்து நன்றாக கிளறி விடவும். பால் கட்டியான பதம் வந்தவுடன் அடுப்பை அணைத்து விடவும்.

பேகிங் செய்முறை:-

* சிறிய பேகிங் பாத்திரத்தில் வெட்டிய கத்திரிக்காய் மற்றும் வெங்காயத்தை போடவும். பிறகு தேவையான அளவு உப்பு துவி நன்றாக கிளறி கொள்ளவும்.
* அதன் மேல் தயார் செய்து வைத்து உள்ள ஸ்பைசுடு வைட் சாஸ்ஐ ஊற்றவும். பிறகு பொடியாக நறுக்கிய செடார் சீஸ் அதன் மீது துவி ஓவனில் வைத்து ஒரு 30 நிமிடம் பேகிங் செய்யவும்.

சூடான வேகவைத்த கத்திரிக்காய் /சீஸ் ரெடி.

காரசார வெண்டைக்காய் மசாலா

தேவையான பொருட்கள்:
வெண்டைக்காய்
வெங்காயம்
தக்காளி
சீரகம்
பச்சை மிளகாய்
கடுகு
பெருங்காயம்
கறிவேப்பிலை
மிளகுத்தூள்
தனியாத்தூள்
மஞ்சள் தூள்
உப்பு

செய்முறை:
* வெண்டைக்காயை குறுக்கே நீளமாக ஃப்ரெஞ்ச் ஃப்ரை போல நறுக்கிக்கொள்ளவும். மேல் முனையை நறுக்கினால் போதும், கீழ்முனையை நறுக்கவேண்டியதில்லை.
* ஒரு வாணலியில் நெய் விட்டு சூடாகியதும், சீரகம் தாளித்து, நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி போட்டு வதக்கவும், பிறகு உப்பு, பச்சை மிளகாய், தனியா, மஞ்சள் தூள் போட்டு வதக்கி தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.
* மற்றொரு வாணலியில் தேங்காய் எண்ணெய் விட்டுக் கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளிக்கவும், அதில் நறுக்கிய வெண்டைக்காயைப் போட்டு வதக்கவும், மிளகுத்தூள் (காரம் தேவையான அளவு) சேர்க்கவும்.
* வதக்கிய வெங்காயம், தக்காளி மசாலாவை இதில் கொட்டிக் கிளறிப் பரிமாறவும்.

* விரும்பினால் தேங்காய் சேர்க்கலாம்.

Paleo style Begun Bhaja, Roasted Cauliflower

தேவையான பொருட்கள்:
கத்திரிக்காய்
சீஸ்
கொத்தமல்லி இலை

ஊறவைக்க:
தயிர்
காரப்பொடி
இஞ்சி & பூண்டு விழுது
மசாலாத்தூள்
நெய்

செய்முறை:
* கத்திரிக்காய் (பெரிது) அதை மெல்லிசான வட்டமாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
* ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது தயிர்,உப்பு,காரப்பொடி,வீட்டில் செய்த இஞ்சி & பூண்டு விழுது, மசாலா தூள்,கொஞ்சம் நெய் சேர்த்து நன்றாக கலக்கி அதில் கத்திரிக்காய துண்டுகளை ஒரு ஒரு மணி நேரம் marinate செய்து வைக்கவும்.
* பின் அதை ஒரு baking டிஷ்க்கு மாற்றி மைக்ரோ ஓவென்ல் க்ரில் மோட் பத்து நிமிடம் வைத்து எடுக்கவும்.,மேலே சீஸ்..கொத்தமல்லி தூவி அலங்கரிக்கவும்.

Roasted Cauliflower

காலிஃப்லவர் துண்டுகளை உப்பு சேர்த்த கொதி நீரில் சிறிது நேரம் வைத்து விட்டு மேலே சொன்ன அதே மாதிரி மசாலா கலவையில நன்றாக பிரட்டி க்ரில் செய்யவும்

பாதாம் மில்க்

இது ரொம்ப ஈசி ரெசிபி
எப்படியும் நாம் மார்னிங் பிரேக்ஃபாஸ்ட்க்கு என பாதாம் ஊறபோடுவோம் அதில் இருந்து 10 யை இந்தபக்கமா தள்ளி வச்சுக்கோங்க.

தேவையான பொருட்கள் :
ஊற வைத்த பாதம் - 10
ஃபுல் பேட் பால்- 200 எம் எல்
குங்குமப்பூ - 1 பின்ச் (சிட்டிகை)
ஏலக்காய்- 2 தோலுடன்

செய்முறை:
* கொஞ்சம் பால்விட்டு பாதாமை நைஸ் ஆக அரைத்து மீதம் உள்ள பாலில் கலந்து அடுப்பில் வைத்து 2 ஏலக்காயை தோலுடன் லைட் ஆக தட்டி போட்டு ஒரு சிட்டிகை குங்குமப்பூவையும் சேர்த்து பொங்க விடாமல் கிளறிக்கொண்டே இருந்தால் பாலில் பாதாம் வெந்து லைட் ஆக கெட்டி ஆகும் அப்போது இறக்கிடலாம்.
* லைட் ஆ மஞ்சள் கலர் , குங்குமபூ ஏலக்காய் வாசனையோட பாதாம் மில்க் ரெடி.

<u>அவகாடோ சால்சா</u>

<u>தேவையான பொருட்கள்:</u>
அவகாடோ பழம் - 2
தக்காளி -1
பெரிய வெங்காயம்- 1
எலுமிச்சம்பழம் -1
சால்ட் & பெப்பர்- தேவைக்கு ஏற்ப
ஜலபினோ மிளகாய்- 3 துண்டு
(பச்சை மிளகாயும் சேர்க்கலாம்)
ஆலீவ் ஆயில்- 1 ஸ்பூன்
கொத்தமல்லி இலை- சிறிது

<u>செய்முறை:</u>
* அவகாடோ, தக்காளி, வெங்காயம், ஜலபீனோ எல்லாவற்றையும் துண்டாக கட் பண்ணி எலுமிச்சை ஜூஸ், ஆலீவ் ஆயில், சால்ட் & பெப்பர் கலந்து அப்படியே சாப்பிடலாம்.
* அதை மிக்சியில் போட்டு அரைத்து வெள்ளரி, கேரட், செலரி, காப்சிகம் ஆகிய காய்கறிகளுடம் டிப் ஆகவும் சாப்பிடலாம். 3 நாட்கள் ஃப்ரிஜில் வைத்து இருக்கலாம்..... மீதம் இருந்தால்..!!

காலிபிளவர் வெண்பொங்கல்

தேவையான பொருட்கள்:
காலிபிளவர்
முந்திரி
மிளகு
சீரகம்
தேங்காய் துருவல்
கறிவேப்பிலை
உப்பு

செய்முறை:
* காலிபிளவர் வெந்நீரில் போட்டு எடுத்து துருவிக் கொள்ளவும்.
* முந்திரி பருப்பு நெய்யில் வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். மிளகு, சீரகம் நெய்யில் வறுத்து கரகரப்பாக பொடித்துக் கொள்ளவும்.
* தேங்காய் துருவல், கறிவேப்பிலை, உப்பு சேர்த்து காலிபிளவர் துருவலோடு அனைத்தையும் சேர்த்து கலந்தால் பொங்கல் தயார்.

ரோஸ்மில்க்

தேவையான பொருட்கள்:
காய்ச்சிய பால் - இரண்டு கப்
பீட்ரூட் சாறு - இரண்டு டீஸ்பூன்
பன்னீர் ரோஜா பூ - இரண்டு
ரோஸ் எசன்ஸ் -இரண்டு துளிகள்

செய்முறை:

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து பிரிட்ஜில் வைத்து கூலாக அருந்தலாம்.

பாதாம் குழி பணியாரம்

தேவையான பொருட்கள்:-
பாதாம் பவுடர் :- 1 கப்
தயிர் - 1/4 கப்
பால் - 1/4 கப்
சால்ட் - தேவையான அளவு
வெங்காயம் - 1 no பெரியது (பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்)
பச்சை மிளகாய் - 1 no
கடுகு - 1/2 ஸ்பூன்
ஆலீவ் எண்ணெய் - 1 மேஜை கரண்டி
கொத்தமல்லி மற்றும் கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்

செய்முறை:-
கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் மற்றும் கொத்தமல்லி கருவேப்பிலை கலந்து தாளிக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில், பாதாம் பவுடர், தயிர், பால், பணியாற பதத்திற்கு கலந்து கொள்ளவும். தாளித்த பொருட்களை ஆரிய பின் கலந்து வைத்திருக்கும் மாவுடன் கிளறி தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து பனியார கல்லில் இட்டு எடுத்தால், சுவையான பாதாம் குழி பணியாரம் தயார்!!

பிடித்த சட்னி உடன் சாப்பிடலாம்!!

பன்னீர் ஆம்லெட்

தேவையான பொருட்கள்:
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 tbsp
நறுக்கிய சிகப்பு குடை மிளகாய் - பாதி
நறுக்கிய பிராக்களி(Broccoli) - 3/4 கப்
நறுக்கிய காளான் - 3/4 கப் ஸ்பினாச் - 1 கப்
பன்னீர் - 350 gms பால் - 1/4 கப்
நறுக்கிய பூண்டு - 1
உப்பு - 1/2 tsp
மஞ்சள் பொடி - 1/4 tsp
மிளகு பொடி - 1/8 tsp
துறுவிய சீஸ் - 1/2 கப்
செய்முறை:
* ஒரு கடாயில் தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு சூடாகவும் மிதமான தீயில் குடை மிளகாய் மற்றும் பிராக்களியை 3 நிமிடங்கள் வதக்கவும். இதனுடன் காளான் சேர்க்கவும்.
* காய்கள் வெந்த பிறகு ஸ்பினாச் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கி, அடுப்பை அனைத்து ஆற விடவும். மிக்சியில் பன்னீர், பால், பூண்டு, உப்பு, மஞ்சள் பொடி மற்றும் மிளகு பொடி போட்டு நன்கு கலந்து கொள்ளவும்.
* ஒரு தவாவில் எண்ணை விட்டு காய்ந்தவுடன் சிறிதளவு மாவை ஊற்றி சிறு தீயில் வேக விடவும். ஒரு பாதியில் மட்டும் 2 tbsp அளவு சீஸ் மற்றும் சிறிது காய்கறி கலவையை போட்டு மீதி பாதி பகுதியை மடித்து சீஸ் உருகும் வரை வேக விடவும்.
* இதே போல் மீதமுள்ள மாவை, காய்கறி மற்றும் சீஸ் வைத்து ஆம்லெட் ஆக செய்யவும்.

அவகோடா தேங்காய் சட்னி

Avocado Dip for Grill Item

தேவையான பொருட்கள்:
அவகோடா பழம் - 1
தேங்காய் துருவியது – கால் கப்
பச்சமிளகாய் -1
இஞ்சி - சிறிய துண்டு
கொத்துமல்லி கருவேப்பிலை – அரை கப்
லெமன் சாறு – ஒரு மேசைகரண்டி
பாதாம் - 15

செய்முறை:
* கொத்துமல்லி கருவேப்பிலையை மண்ணில்லாமல் கழுவி பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்.
* பாதாம் பருப்பை வெண்ணீரில் ஊறவைத்து தொலெடுத்து கொள்ளவும்.
அவகோடா பழத்தை கொட்டை மற்றும் தோலை எடுத்து விட்டுசேர்க்கவும்.
* மிக்சியில் பாதாம், அவகோடா, இஞ்சி, கொத்துமல்லி கருவேப்பிலை, உப்பு , பச்சமிளகாய், தேஙகாய் சேர்த்து அரைக்கவும் கடைசியாக லெமன் சாறு கலந்து ஒரு திருப்பு திருப்பி எடுக்கவும்.

கவனிக்க:
இது பேலியோ கட்லெட், வடை,பேன்கேக், சிக்கன், மட்டன், மீன், இறால் போன்ற கிரில் வகைகளுக்கு பக்க உணவாக சாப்பிடலாம்.

காரம் அதிகம் விரும்புவோர் பச்சமிளகாய் இரண்டாக போட்டு கொள்ளலாம். நான் காரம் அதிகம் எடுக்க மாட்டேன்.

Stuffed குடை மிளகாய்

தேவையான பொருட்கள்:
வெங்காயம் குடை மிளகாய்
காரட்
காலிபிளவர்
பன்னீர்
பூண்டு
மிளகு தூள்
பூண்டு பொடி
சில்லி ப்ளேஸ்
ஆரிகானோ(Oregano)
சீஸ் வெண்ணெய்

செய்முறை:
* வெங்காயம், குடை மிளகாய், காரட், காலிபிளவர் மற்றும் பூண்டை வெண்ணெயில் வதக்கி, உப்பு, மிளகு தூள், பூண்டு பொடி, சில்லி ப்ளேஸ், ஆரிகானோ(Oregano) மற்றும் பன்னீர் க்யூப் சேர்த்து நன்கு கலந்து விடவும்.
* வதங்கிய காய்களை குடை மிளகாயில் வைத்து அதன் மேல் சீஸ், மிளகு தூள் போடவும். குடை மிளகாயில் வெண்ணை தடவி பேக்(bake) செய்யவும்.

காலிப்ளவர் தக்காளி சாதம்

தேவையான பொருட்கள்:

காலிப்ளவர் பூ - 200 கிராம்
தேங்காப் எண்ணை - இரண்டு தேக்கரண்டி
கடுகு
கருவேப்பிலை
பூண்டு
முந்திரி - 3 (தேவைபட்டால்)
பழுத்த தக்காளி 2
சாம்பார் பொடி - ஒருதேக்கரண்டி
உப்பு தேவைக்கு

செய்முறை:

* காலிப்ளவர் பூவை வெண்ணீரை கொதிக்க விட்டு அதில் போட்டு இரண்டு நிமிடம் கழித்து வடிகட்டவும்/
* தாளிக்க கொடுத்துள்ளவைகளை தாளித்து தக்காளியை பொடியாக அரிந்து சேர்த்து சாம்பார் பொடி மற்றும் உப்பு சேர்த்து வதக்கி கூட்டு பதம் ஆகும் வரை வேக விடவும்.
* கடைசியாக வடித்து வைத்த காலிப்ளவரை சேர்த்து நன்கு கிளறி 2 நிமிடம் சிம்மில் வேக விட்டு இரக்கவும்.

ஸ்டஃப்ட் ஒபர்ஜீன்

தேவையான பொருட்கள் & செய்முறை:

* பெரிய கத்திரிக்காய் , இரண்டாக வெட்டி உள்ளே இருக்கும் பல்ப்(Pulp) ஸ்கூப் செய்து எடுத்து மேல் தோலில் உப்பு ப்ளஸ் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் தடவி பேகிங் ஓவன்ல் பத்து நிமிடம் பேக் செய்யவும்
* ஒரு வாணலியில் சிறிது நெய் விட்டு அதில் நறுக்கிய வெங்காயம் , மற்றும் ஸ்கூப் செய்து எடுத்த பல்ப் , துருவிய பன்னீர் காரத்திர்க்கு தேவையான பச்சை மிளகாய் , கொஞ்சம் கரம் மசாலா மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்றாக வதக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும் ..
* பேக் செய்த கத்திரிக்காவில் இந்த ஃபில்லிங் வைத்து மேலே துருவிய சீஸ் சேர்த்து மீண்டும் ஓவன்ல் ஒரு பத்து நிமிடம் பேக் மோட்ல் வைத்து பின் டாப் ப்ரவ்னின் மோட்ல் ஒரு ஐந்து நிமிடம் வைத்து எடுக்கவும் ..
* மைக்ரோ ஓவன்ல கன்வெக்ஷன் மோட்ல் இதை செய்யலாம் ...

பாதாம் பிஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள்:
பாதாம் மாவு - 1 கப்
வெண்ணெய் - 75 கிராம்
ப்ளக் சீட் எஃக் (2 ஸ்பூன் ப்ளக் சீட்ல் செய்தது) அல்லது முட்டை - 1
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:
* முட்டையை அடித்து கொள்ளவும்
* இதனுடன் வெண்ணையை சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.
பாதாம் மாவு, உப்பு சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும்.
பிசைந்த மாவை தேவையான அளவு தடிமனுக்கு தேய்த்து ஃப்ரீசரில் ஒரு மணி நேரம் வைக்கவும்.
ஒரு மணி நேரம் கழித்து எடுத்து மாவை சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும்.
* அவனை 190 டிகிரி சென்டிகிரேடு முற்சூடு செய்யவும். பிஸ்கட்களை ட்ரேயில் வைத்து 15 நிமிடங்கள் பேக் செய்யவும்.
* 15 நிமிடங்கள் கழித்து வெளியில் எடுத்து சிறிது நேரம் ஆற விடவும்.
* சுவையான பேலியோ பாதாம் பிஸ்கட்கள் தயார்.

<u>தேவையான பொருட்கள்:</u>
வெண்டைக்காய் -500கிராம்
வெங்காயம் - 1 பெரியது
பூண்டு- 4 சிறிய பற்கள்
தேங்காய் - 4 துண்டு
எழுமிச்சை சாறு - பாதி பழம்
மிளகாய் பொடி - 1/2 tsp
சீரக பொடி - 1/4 tsp
மஞ்சள் பொடி - 1/2 tsp

<u>செய்முறை:</u>
* வெங்காயம்,பூண்டை அரைத்து கொள்ளவும்.
* தேங்காய் துருவி கொள்ளவும்.
* ஒரு காடாயில் மிதமான சூட்டில் 1tsp தேங்காய் எண்ணெயில், துறுவிய தேங்காய் மற்றும் தேவையான உப்பு சேர்த்து வதக்கி, மசாலா பொடிகளை உடனடியாக சேர்த்து லேசாக வதக்கவும்.
* இதனுடன் அரைத்த வெங்காயம்,பூண்டை சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வேக விட்டு கடைசியாக எழுமிச்சை சாறு பிழிந்து அடுப்பை அனைத்து விடவும்.
* தேங்காய் பொன்னிறம் ஆவதற்கு முன் அனைத்தையும் விரைவாக கலந்து இறக்கி விடவும்.
* வெண்டைக்காயை கழுவி ஈரம் இல்லாமல் துடைத்து ஒரு பக்கம் மட்டும் கீறவும்.
* வதக்கிய கலவையை வெண்டைக்காய் உடையாமல் ஸ்டப் செய்யவும்.
* ஒரு காடாயில் ஸ்டப் செய்த வெண்டைக்காய்களை தேவையான அளவு தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு வெண்டைக்காய் வேகும் வரை வதக்கி இறக்கவும்.

<u>தம் காலிப்ளவர்</u>

<u>தேவையான பொருட்கள்:</u>
காலிப்ளவர் – கால் கிலோ
மிளகாய் தூள் – ஒரு தேக்கரண்டி
உப்பு – தேவைக்கு

<u>தாளிக்க:</u>
நெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணை – இரண்டு ஸ்பூன்
சீரகம் – அரை தேக்கரண்டி
கருவேப்பிலை – சிறிது
பூண்டு – ஒரு பல் பொடியாக அரிந்தது
கரம்மசாலா தூள் – கால் தேக்கரண்டி (பட்டை, கிராம்பு, ஏலம்)

<u>செய்முறை:</u>
* காலிப்ளவரை பூக்களாக பிரித்து வெண்ணீரில் சிறிது உப்பு சேர்த்து அலசி எடுகக்வும்,.
* ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் தாளிக்க கொடுத்துள்ளவைகளை சேர்த்து தாளித்து காலிப்ளவர் சேர்த்து சிறிது வதக்கி 5 நிமிடம் வேகவிடவும்.
* பிறகு மிளகாய் தூள், உப்பு தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்கி சிறிது கரம்மசாலா தூவி கிளறி முடிபோட்டு சிறு தீயில் தம்மில் 10 நிமிடம் வேகவிட்டு இரக்கவும்.

Carrot Almond Milk

தேவையான பொருட்கள்:
ஒரு கப் பாதாம் ...48 மணிநேரம் நீரில் ஊறவைத்து எடுத்தது (100 க்ராம் இருக்கும்)
காரட் இரண்டு சிறியது துருவி எடுக்கவும்
ஏலக்காய் 2 பொடித்தது

செய்முறை:
* கொஞ்சம் ஊறவைத்த பாதமை எடுத்து மிக சன்னமான துண்டுகளாக வெட்டி வைக்கவும்
* முதலில் ப்ளெண்டரில் ஊறவைத்த பாதாமை நன்றாக விழுமனாக அரைத்து பின் அதில் இரண்டு கப் நீர் சேர்த்து மீண்டும் நன்றாக அரைக்கவும் ..அரைத்த பாதாம் பாலை லேசான துணியில் நன்றாக வடியும் வரை வடித்து எடுக்கவும் .....அதிகம் கசடு இருப்பதில்லை நன்றாக ஊறியதால் ..
* பின் துருவிய காரட் அதே ப்ளெண்டரில் சிறிது பாதாம பால் விட்டு அரைத்து அதை பாதாம் பாலுடன் சேர்த்து லேசாக சூடு செய்து (நான் மைக்ரோ ஓவனில் இரண்டு நிமிடம் வைத்து எடுத்தேன் .) அதில் பொடித்த ஏலக்காய் மற்றும் வெட்டிவைத்த பாதாம் துண்டுகள் சேர்த்து பருகவும் .

<u>கோகோனட் சாக்லேட் சிப் குக்கீ</u>

தேவையான பொருட்கள்:

கோகோனட் flour (தேங்காய் மாவு - தேங்காய் பால் எடுத்தவுடன் கிடைக்கும் சக்கையை உலர வைத்து மாவாக பயன்படுத்தலாம்) - 1/3 கப்
முட்டை - 2
பட்டர்/ தேங்காய் எண்ணெய் - 1/4 கப்
வெண்ணிலா எஸ்சென்ஸ் - 2 ஸ்பூன்
உப்பு - 1/2 ஸ்பூன்
தேன் - 1/2 கப் (completely optional - use only when serving to kids)
பேகிங் பவுடர் - 1 ஸ்பூன்
செமி ச்வீட் டார்க் சாக்லேட் சிப் - 1/3 கப்

செய்முறை:

* மேலே கொடுக்கபட்ட அனைத்தையும் ஒன்றாக கட்டியில்லாமல் கலந்து, சிறு துண்டகளாக தட்டி 350 டிகிரி preheat செய்த அவனில் 20-25 நிமிடங்கள் வைத்து எடுக்கவும்.
* நோட்:
கூடுதல் சுவைக்கு மாவுடன் தேங்காய் துருவல் சிறிது சேர்த்தும் செய்யலாம்
* தேன் கலக்காமலும் உப்பு குக்கீஸ் ஆக செய்யலாம்.
* சாக்லேட் சிப் இனிப்பு இல்லாத டார்க் சாக்லேட் சிப்ஸ் சேர்க்கலாம் (என் பையனுக்காக செய்ததால் தேன்,ஸ்வீட் சிப் சேர்த்தேன்)
* மிக சுலபமான , சுவையான soft cookies இது.கடையில் வாங்கும் biscuits ,snacks பதில் குழந்தைகளுக்கு சத்தான இனிப்பு வகை. airtight container-ல் வைத்து 2 வாரங்கள் வரை பயன் படுத்தலாம்.

காலிப்ளவர் தயிர் சாதம்

தேவையான பொருட்கள்:
காலிப்ளவர் – 150 கிராம்
தயிர் – 75 மில்லி
பால் - 50 மில்லி

தாளிக்க
நெய் – 2 தேக்கரண்டி
கடுகு – கால் தேக்கரண்டி
பூண்டு – ஒரு பல் பொடியாக அரிந்தது
பெருங்காயப்பொடி – அரை சிட்டிக்கை
கருவேப்பிலை – சிறிது
முந்திரி – பொடியாக அரிந்தது ஒரு தேக்கரண்டி
பச்ச மிளகாய் – பொடியாக அரிந்தது ஒன்று
இஞ்சி துருவியது – அரைதேக்கரண்டி

செய்முறை:
* காலிப்ளவரை சிறிய பூவாக துருவி , வெண்ணிரை கொதிக்க வைத்து உப்பு சேர்த்து காலிப்ளவரையும் சேர்த்து கொதிக்க விட்டு வெந்து வடிக்கட்டவும்.
* ஒரு வாயகன்ற சட்டியை அடிப்பில் வைத்து அதில் நெய்விட்டு தாளிக்க கொடுத்துள்ளவைகளை சேர்த்து வதக்கி தயிரையும் பாலையும் சேர்த்து தேவைக்கு உப்பு தூவி கொத்தி விட்டு நன்கு கிளறி இரக்கவும்.

பாலாடை அல்வா (heavy cream halwa)

தேவையான பொருட்கள்:

1) ஹெவி கிரிம்- 1 lit
2) full fat milk or half & half milk - 1 lit
3) குங்கும்ப்பூ

செய்முறை:

அடி கனமான பாத்திரத்தில் ஹெவி கிரிம் மற்றும் half & half milk இரண்டையும் ஊற்றி அடுப்பை மிதமாக வைத்து கிளரவும்

நன்கு கெட்டியாகி சுருண்டு எண்ணை பிரிந்து வரும் தருவாயில் குங்கும்பூ தூவி இறக்கவும்.

<u>சில்லி கார்லிக் காலி∴ப்ளவர்</u>

தேவையான பொருட்கள்:
காலி∴ப்ளவர் - அரைக்கிலோ
மஞ்சள் தூள்
உப்பு.

மசாலா அரைக்க:
பழுத்த மிளகாய் – 3
பூண்டு – 5 – 6 பற்கள்
பெரிய வெங்காயம் – 1
பெரிய தக்காளி – 1
தேவைக்கு – உப்பு சிறிது.
தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெய் - 1- 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை:
காலி∴ப்ளவரை சிறிய பூக்களாகப் பிரித்து கொதிக்கும் நீரில்,மஞ்சள் உப்பு போட்டு ஐந்து நிமிடம் மூடி வைக்கவும் .பின்பு வடிகட்டி எடுக்கவும்.
காலி∴ப்ளவரை அரைத்த மசாலாவில் பிரட்டி வைக்கவும். விருப்பப்பட்டால் ஒரு துளி ஆரஞ்ச் ரெட் கலர் சேர்க்கலாம்.
கடாயில் எண்ணெய் விட்டு சூடானவுடன் கருவேப்பிலை போடவும், அத்துடன் மசாலா கலந்த காலி∴ப்ளவரை சேர்த்து வதக்கவும்.
நன்கு காலி∴ப்ளவரில் மசாலா சேர்ந்து பிரட்டினாற் போல் வரவேண்டும் .10 நிமிடம் நேரம் கூட ஆகலாம்.
சுவையான சில்லி கார்லிக் காலி∴ப்ளவர் ரெடி.

காலிபிளவர் மலாய் கபாப்

தேவையான பொருட்கள்:

காலிபிளவர் 1 நடுத்தரளவு

பாகம் 1
இஞ்சி பூண்டு விழுது 1 டீஸ்பூன்
எலுமிச்சை சாறு 1 டேபிள்ஸ்பூன்
மிளகுத்தூள் 1/2 டீஸ்பூன்

பாகம் 2
ப்ரெஷ் க்ரீம் 1/4 கப்
தயிர் 1 டேபிள்ஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய் கொத்தமல்லிதழை விழுது 1 1/2 டேபிள்ஸ்பூன்
உப்பு தேவைக்கு

செய்முறை:
*காலிபிளவரை நடுத்தர பூக்களாக எடுத்து உப்பு கலந்த வெந்நீரில் 10 நிமிடங்கள் போட்டு நீரை வடிக்கவும்.
*பாகம் 1 ல் கொடுத்துள்ள பொருட்களை காலிபிளவரை கலந்து 1/2 மணிநேரம் ஊறவைக்கவும்.
*பின் பாகம் 2ல் கொடுத்துள்ள பொருட்களை அதனுடன் கலந்து மேலும் 1/2 மணிநேரம் ஊறவைக்கவும்.
*முற்சூடு செய்த அவனில் 210°C ல் 15 நிமிடங்கள் பேக் செய்து எடுக்கவும்.

பேக்ட் காலிஃப்ளவர்:

தேவையான பொருட்கள்:
காலிஃப்ளவர் துண்டுகள் – 3 கப்
ஆலிவ் ஆயில் – 1 +1 டேபிள்ஸ்பூன்
நறுக்கிய வெங்காயம் – 1
தட்டிய பூண்டு பற்கள் - 6
மிளகுத்தூள் –1 - 2 டீஸ்பூன்
எலுமிச்சை ஜூஸ் – 1 டேபிள்ஸ்பூன்
மொசரல்லா அல்லது செடார் சீஸ் – 1/2 -1 கப் (விருப்பமான அளவு)
விருப்பமான ஹெர்ப்ஸ் (சீஸ் மேல் தூவ)
உப்பு – தேவைக்கு.

செய்முறை:
* நறுக்கிய காலிஃப்ளவர் துண்டுகளை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு மூடி விடவும். அடுப்பை அணைக்கவும். 2 நிமிடம் கழித்து தண்ணீர் வடித்து வைக்கவும்.
* இதனை ஒரு வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் ஆலிவ் எண்ணெய் சூடு செய்து, நறுக்கிய வெங்காயம், நறுக்கிய பூண்டு பற்கள் சேர்த்து வதக்கி காளிஃப்ளவர் சேர்த்து சிறிது பிரட்டி உப்பு, மிளகுத்தூள், எலுமிச்சை ஜூஸ் சேர்க்கவும்.பிரட்டி விடவும்.
* ஓவனை முற்சூடு செய்யவும். ஒரு ஓவன் சேஃப் பவுலில் ஆலிவ் எண்ணெயை தடவவும். அதில் வதக்கிய காளிஃப்ளவரை வைக்கவும். துருவிய சீஸ் மேலே தூவவும்.
விரும்பினால் மிக்ஸ்ட் ஹெர்ப்ஸ் மேலே தூவி மீடியம் வெப்பநிலையில் பேக் செய்து எடுக்கவும். மேலே தூவிய சீஸ் உருகி லேசாக சிவற ஆரம்பிக்கும் பொழுது ஓவனை அணைக்கவும்.

காலிஃப்ளவர் சுக்கா:

<u>தேவையான பொருட்கள்:-</u>
காலிஃப்ளவர் – அரைக்கிலோ
மஞ்சள் தூள் – அரை டீஸ்பூன்
உப்பு – தேவைக்கு
எண்ணெய் – 2 டேபிள்ஸ்பூன்
நறுக்கிய வெங்காயம் – 2
இஞ்சி பூண்டு விழுது – 2 டீஸ்பூன்
மிளகாய்த்தூள் – அரை டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள் – 1 டீஸ்பூன்
மிளகுத்தூள் – 1 டீஸ்பூன்
மல்லித்தூள் – 2 டீஸ்பூன்
நறுக்கிய மல்லி இலை – ஒரு கைப்பிடி

<u>செய்முறை:</u>
* காலிஃப்ளவரை சிறு சிறு பூக்களாக பிரித்து வைக்கவும்.
கொதிக்க வைத்த நீரில் காலிஃப்ளவர், உப்பு மஞ்சள் தூள் சேர்த்து ஒரு 5 நிமிடம் மூடி வைக்கவும். பின்பு வடிகட்டி விடவும்.
* ஒரு கடாயில் எண்ணெய் சூடு செய்யவும். நறுக்கிய வெங்காயம் போட்டு சிவற விடவும். இஞ்சி பூண்டு சேர்க்கவும்.நன்கு வதக்கவும்.காலிஃப்ளவர் துண்டுகள் சேர்க்கவும்.
* நன்கு பிரட்டி விடவும். மேற்குறிப்பிட்ட மசாலா பொருட்கள் மிளகாய்த்தூள், மிளகு,சீரகத்தூள், மல்லித்தூள் அனைத்தும் சேர்க்கவும். பிரட்டி விட்டி சிறிது தண்ணீர் தெளிக்கவும். மூடி போட்டு 5 நிமிடம் வேக விடவும். அடுப்பை குறைத்து வைக்கவும். உப்பு சிறிது சேர்த்து, சரி பார்க்கவும்.
* மசாலா வாடை நன்கு அடங்கி காலிஃப்ளவர் சுருண்டு வர வேண்டும். நறுக்கிய மல்லி இலை சேர்த்து பிரட்டு விடவும். அடுப்பை அணைக்கவும்.